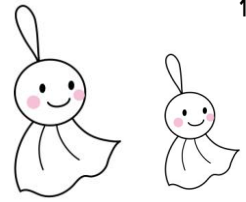
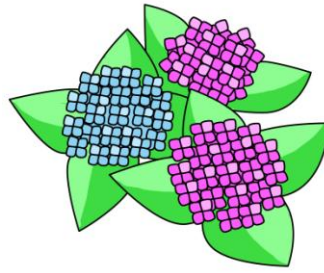


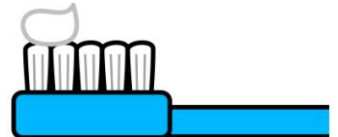
ほけんだより 6月号



今年は気温の高くなる時期が早いですね。5月末には異例の光化学スモッグ注意報も発令されました。6月も気温の高い日が続くとされています。水分と休息を取りながら熱中症に注意して活動しましょう！



歯と口の健康に取り組もう！！



6月4日～10日を「歯と口の健康週間」と呼ぶのを知っていますか？

最近、歯の健康に対する意識が高まってきたおかげで、むし歯の本数はだいぶ減ってきているとされています。しかし、それと入れ替わるように、歯並びや歯周病といった問題が注目されています。

歯周病とは：口の中の細菌が引き起こす感染症で、歯茎が腫れ、進行すると歯の近くの骨が溶けてしまう病気です。歯磨きを適当にしていると口の中に食べかすが残ってしまい、細菌が増えてしまうので歯周病にかかりやすくなります。しっかり丁寧に一本一本歯磨きをして歯周病を予防しましょう。



不正咬合とは：歯並びや噛み合わせが悪い状態のことをいいます。見た目だけでなく、ガタガタに並んだ歯並びのために、歯ブラシが歯のすみずみまで届きにくく、むし歯や歯周病の原因になりやすいです。



Q.なぜ、歯並びが悪い子が増えているのでしょうか？



A. 食生活と密接に関係しています。現代人は食事の間に噛む回数は620回、食事時間は11分とされています。昔は、噛む回数は1420回、時間は22分でした。小さい頃から「よく噛んで食べる習慣」を失ってしまっていることも関係しています。

また、日常的な癖も影響しています。アゴを突き出して立つ姿勢、頬づえをつく、横向きに寝る、爪を噛む、口呼吸をする、口をポカンと開けたままの状態などは、歯並びが悪くなる原因となるので気をつけましょう。



よく噛むことのメリット



1. 歯やアゴの成長を助け、顔のバランスをよくする
2. 噛むことによって唾液が分泌され、むし歯や歯周病を防ぐことができる
3. 唾液腺ホルモンを刺激することで老化防止になる
4. 頭の血流がよくなり、頭の働きがよくなる
5. 表情筋を刺激することで、表情が豊かになる



梅雨時も健康で過ごすために！

雨が降ったり止んだり、ジメジメしたスッキリしない「梅雨」の季節がやってきます。梅雨の時も健康で元気に過ごせるように、次の4つのことに注意しましょう。

1. 食中毒

食事の前にはしっかりと手を洗い、きれいなハンカチでふきます。
食べ物は消費期限を確認し、なるべく早く食べきることも大切です。
また、焼き肉などはしっかりと焼いてから食べるようにしましょう。



2. ケガや事故

雨の日は傘をさすのでまわりが見えにくくなります。
また、ケガにつながるので傘を人に向けないようにしましょう。
足下がすべりやすくなるので、いつも以上に気をつけて歩きましょう。



3. 熱中症

蒸し暑い日は、特に熱中症に気をつける必要があります。
こまめに水分をとるようにしましょう。



4. カビ

カビは少しでも栄養分があれば生えます。全くきれいにすることはほぼ不可能ですが、湿気をコントロールすることはできます。基本は除湿です。換気も大切です。しっかりと換気を行い、除湿を心がけましょう。
冷房を使用する季節でもあります。エアコンのフィルターの掃除も忘れずに行いましょう。



熱中症とは、高温多湿の環境下で労働・運動することにより、体内の水分・塩分が過度に失われ、体温調節や循環機能などの働きに傷害が起きる状態をいいます。

対策→1. 水分補給をする（電解質やミネラルが含まれているスポーツドリンクや麦茶を飲むといいです。）

2. 休憩をとる（からだを休め、クールダウンをします。首元をぬれたタオルで冷やすだけでも違います。）

3. 体調を整える（寝不足や食事を抜く、体調がすぐれないなど、いつもと違うからだの状態の時は熱中症になりやすいので注意しましょう。）